LA DANSE APPRISE CHEZ SOI

Par le professeur A. LACASSE

Ce livret vaut toute une série de leçons.

Pour la modique somme de 50 centins, vous pouvez apprendre la danse parfaitement.

DEC - 7 1966

Enregistrée conformément à l'Acte du Parlement du Canada,
l'an mil neuf cent dix-huit par le professeur A. LACASSE
au Ministère de l'Agriculture.

Canadiens

3.

La Danse apprise chez soi

CONSEILS PRATIQUES

Explications des trois principales danses :

ONE STEP—FOX TROT—GAVOTTE

Danses de fantaisie **Danses Carrées**

MONTREAL
IMPRIMERIE MODÈLE
195 DORCHESTER E.

97634

Prof. LACASSE

1918-10

Conseils Pratiques.

En publiant ce petit fascicule de quelques pages, je n'ai pas l'intention de faire une étude approfondie de la danse, pas même d'entrer dans les considérations les plus ordinaires sur cet art qui demanderait un travail bien plus volumineux. Je veux seulement fournir un recueil de conseils pratiques, qui par son prix minime sera une réelle économie pour ceux qui apprennent la danse déjà ou pour ceux qui ont l'intention de l'apprendre.

Ce sont des explications préliminaires ou plutôt théoriques que la plupart des professeurs ne donnent pas à leurs élèves, ou du moins n'ont pas le temps de leur donner avant de les initier à la pratique.

Tout d'abord, nous devons dire, avant d'aller plus loin, que depuis quelques années, c'est-à-dire depuis l'apparition du Tango, qui a fait une révolution complète dans les danses sociales, une grande partie des maîtres de l'art ont vu d'un bon oeil cette évolution vers un

Antixaux $ 3.10

idéal nouveau de la danse. Ils ont prôné c[illegible] compréhension nouvelle de l'art de danser, qui fait une part plus grande à la sensibilité en cherchant plutôt à rendre les intentions de la musique que de suivre la cadence régulière du mouvement.

Mais aussi le grand nombre de ces maîtres sont revenus sur cette idée; car cette compréhension nouvelle de l'art de danser n'est pas sans présenter des difficultés sérieuses si on veut l'adopter à l'enseignement de la foule en général. A cause de son caractère libre et irrégulier elle ne peut être régie par des lois et des principes aussi précis et aussi définis que ceux qui régissent les anciennes danses, et si un nombre très restreint des fervents de la danse parviennent à l'exécuter avec succès, elle n'a pas donné les résultats pratiques attendus pour la masse du public. La majorité reste stationnaire, et pâlit devant les figures ou en exagère le mouvement par des écarts disgracieux et de mauvais ton. Aussi la danse aujourd'hui est loin de présenter cete harmonie d'ensemble que l'on voyait il y a quelques années et les réunions dansantes nous font voir le plus souvent qu'un fouilli et un désordre où l'on observe ni retenue, ni décence, ni maintien. Et, de là,

l'on constate qu'un nombre considérable de familles, et des meilleures, ont délaissé cet amusement pourtant très recommandable.

Or, pour remédier à cet état de chose, il serait urgent pour les professeurs de doner un enseignement plus uniforme sur toutes les danses, mais surtout sur les deux nouvelles danses en vogue, le "One-Step" et le Fox-Trot."

De son côté, le public devrait s'abstenir de forger des pas et des figures de son crû, et de se complaire dans les abus et les extravagances que l'on voit aujourd'hui.

Ceci dit, nous allons donner des explications sur les trois principales danses actuelles: le "One-Step," le "Fox-Trot" et la "Valse."

LE "ONE-STEP"

Le "One-Step" est certainement la danse populaire du jour, et sans vouloir discuter ou amoindrir cette popularité, sa vogue extraordinaire ne laisse pas que de surprendre le grand nombre de ceux qui le voit danser dans les milieux où on l'"exagère et où on le défigure, et son succès, certes, serait bien plus légitime et bien plus complet auprès des gens de goût si on le rendait avec la modération et l'aisance qu'il exige, car le cachet du "One-Step," c'est la simplicité et le naturel; l'effort, la contrainte et les écarts doivent en être entièrement bannis. Le pas du "One-Step," d'ailleurs, est le pas le plus rudimentaire qui ait été exécuté dans l'art chorégraphique.

On peut le définir une marche rythmée; cependant, on aurait tort de croire que c'est une marche pure et simple, comme beaucoup le pensent. C'est une marche, il est vrai, mais une marche dansante, qui a une allure spéciale, un mouvement particulier, et pour rendre ce mouvement particulier, pour s'assouplir à la mimique du "One-Step," l'exercice qui va suivre est un entraînement pratique pour les débutants:

Sur une mesure de deux temps, qui est le pas du "One-Step," appuyez tout le corps alternativement sur chaque pied en comptant sur un rythme ordinaire, une, deux, une, deux, etc. Exécutez ce mouvement sur place; d'abord, tournez à droite, tournez à gauche, puis avancez et reculez, en allongeant le pas graduellement jusqu'à ce que vous parveniez à une marche très accentuée, mais pas assez cependant pour perdre de votre aisance et de votre naturel, ni nuire au mouvement du début. Pratiquez cet exercice sur la plante du pied, la jambe droite, sans toucher les talons à terre et sans exagérer les mouvements du buste et des épaules; ce qui est une des lois premières de la danse.

A ce propos, je ne puis mieux faire que de citer un auteur des plus renommés sur le sujet. Voici ce qu'il dit:

"Je ne saurais assez faire aux danseurs deux recommandations essentielles.

1°. Evitez de déplacer les épaules, qui doivent toujours rester immobiles et ne bouger que pour suivre naturellement les mouvements du corps; ce n'est pas, comme certaines gens ont l'air de croire, avec les épaules, mais avec les jambes qu'on danse.

2°. Danser toujours porté sur la plante des pieds, sans pour cela ployer les genoux, c'est la grosse difficulté de la danse en général; c'est ce qui donne au mouvement le plus simple de la grâce et de la souplesse, c'est ce qui permet d'être sobre sans raideur. Le jarret doit être tendu, la jambe droite souple autour du genou sans être constamment ployée et le corps porté sur la plante du pied."

Après ces observations sur le mouvement du "One-Step" et la façon de le marcher qui en est la partie la plus importante, je vais donner l'explication des figures les plus en usage dans le moment.

Le "One-Step" est un pas à deux temps. Pour le danser, le couple se tient vis-à-vis l'un de l'autre, comme dans la "Valse" et le "Two-Step."

On commence le "One-Step" par la marche; les deux pieds avancent alternativement, sans que jamais l'un chasse l'autre, comme dans le "Two-Step." On peut le marcher en avant, en arrière, sur les côtés, à volonté. Ceci résume la première figure.

Faire un temps d'arrêt en se dressant sur la pointe des pieds après huit pas de marche et

continuer sa marche en avant est la deuxième figure. Elle est très fréquente; elle se fait en tournant à droite, en tournant à gauche, et, en général, dans toutes les circonstances où l'on change de direction.

Doubler le pas de la précédente est une troisième figure. Voici comment elle se fait. Après avoir fait le temps d'arrêt, ne se dressant sur la pointe des pieds, exécutez un pas en arrière par le pied gauche sans bouger le droit et reprendre sa marche en avant par le gauche.

Dans la figure suivante, le couple placé vis-à-vis fait des pas de côté vers la gauche. Le gauche fait un pas de côté, le droit le rejoint talon contre talon, puis le gauche reprend, ainsi de suite à volonté.

Une figure qui a été très en vogue dès le début du "One-Step," mais qui est moins fréquente maintenant est celle-ci: Le danseur part du pied gauche et croise alternativement devant et derrière avec le pied droit tout en continuant son mouvement de marche en avant.

Ajoutez à cela tours à droite, tours à gauche, qui sont autant de figures et vous pourrez fournir un "One-Step" varié.

Inutile de vous dire que dans ces différentes

parties la femme fait le contraire de l'homme et qu'elle se sert toujours du pied opposé.

Pour terminer sur le "One-Step," je dirai un mot sur la façon de le conduire.

Une des grandes difficultés pour l'homme qui apprend à danser, c'est de conduire sa danseuse.

Pour y parvenir, voici le moyen: Intercaler entre huit pas de marche les figures ci-haut mentionnées ainsi que tours à droite et tours à gauche en faisant le tour de la salle. Les tours à droite se font plutôt dans les bouts et près des parois de la salle, tandis que les tours à gauche se font au milieu de la salle.

De ces deux dernières explications nous allons passer ou "Fox-Trot."

"FOX-TROT"
"Two-Step"

On ne peut aborder le "Fox-Trot" sans s'occuper d'abord du "Two-Step," qui en est la base et quoiqu'il soit de mode aujourd'hui de considérer le "Two-Step" comme une danse démodée, il faut cependant le connaître à la perfection si on veut bien danser le "Fox-Trot" et la majeure partie des danses de fantaisie.

Le "Two-Step"

Le "Two-Step," comme son nom l'indique, se compose de deux pas qui s'exécutent sur un mouvement uniforme toujours renouvelé, où chaque pied chasse l'autre alternativement et où le pas se termine toujours les deux pieds écartés. Une particularité essentielle pour bien rendre le mouvement du "Two-Step," c'est d'appuyer surtout sur le premier temps. On peut dire que le premier temps bien accentué résume tout le "Two-Step." Le "Two-Step" se danse en avançant, en reculant, en tournant à droite, en tournant à gauche, en exécutant des pas glissés, des pas croisés, des pas demi-tours.

LE "FOX-TROT"

Le "Fox-Trot," qui a pour base principale le "Two-Step" se compose aussi de pas glissés et de pas marchés, comme dans le "One-Step." Sa musique qui est plus lente que celle du "One-Step" en fait une danse moins vive, mais sa marche en est plus accentuée et je dirai même plus chargée, et son mouvement dans l'ensemble comporte plus de variété.

Le "Fox-Trot" se commence en marchant

comme le "One-Step," et il est d'usage d'intercaler chaque figure entre huit pas de marche.

Parmi les figures admises et enseignées dans le "Fox-Trot" une des premières qui se présentent est la balance qui se rend en quatre temps. C'est un arrêt pendant lequel vous portez tout le corps sur la pointe du pied en faisant des mouvements de balance en avant et en arrière après quoi vous reprenez votre marche.

Une deuxième figure est d'exécuter quatre pas de "Two-Step" demi-tour, tout en continuant votre mouvement en avant.

Pour la figure suivante, faites un tour ou deux de "Two-Step" à droite, ou, encore, tournez par les pas marchés du "One-Step," mais avec un mouvement plus prononcé.

Une quatrième figure est d'exécuter quatre pas glissés sur la gauche, revenir par quatre pas glissés sur la droite, et reprendre la marche en avant.

Faites une dernière figure avec six ou douze pas de marche croisés et vous aurez complété le "Fox-Trot," le plus en usage dans le moment et le plus à la portée de tout le monde.

Dans le "Fox-Trot," aussi bien que dans le

"One-Step," la dame recule et fait toujours la partie contraire du monsieur.

Comme je l'ai dit plus haut, ce sont là des figures admises et enseignées habituellement, mais ne soyez pas étonnés si parfois vous voyez autant de "Fox-Trot" qu'il y a de danseurs Dans cette danse, comme dans le "One-Step," d'ailleurs, il n'y a pas de licence que ne se permettent les blasés de la danse.

Nous allons maintenant parler de la 'Valse.'

LA "VALSE"

Parmi les trois danses principales que j'ai mentionnées plus haut, la "Valse" est certainement la première en importance. C'est encore la base et la clef de nos danses de société; cependant, aujourd'hui, on affecte de ne pas aimer la "Valse." Les danseurs et les danseuses de la dernière heure, surtout, trouvent de bon ton de la dédaigner. Ils le font un peu par snobisme, un peu aussi, parce que dédaignant de la pratiquer, ils ne la connaissent pas assez et ne la dansent pas bien. Outre cela, son rythme se prête mal aux fantaisies de mauvais goût que parfois ils se créent eux-mêmes. Mais, n'en déplaise à leur manière de voir, je leur dirai que

quand bien même ils danseraient "One-Step," "Fox-Trot" et autres nouvelles danses avec toutes les excentricités qu'ils admirent et qu'ils chérissent, ils seront toujours des danseurs incomplets s'ils ne dansent pas la valse à la perfection. La "Valse" est appelée à rester quoiqu'on en dise, et elle fera toujours les délices des natures affinées et délicates, ceci dit en passant, je continue:

La "Valse" est la plus ancienne de nos danses de société, elle remonte au XII siècle. Depuis, elle a subi, à travers les temps, nombre de transformations. De rapide, accélérée, vertigineuse qu'elle était au début elle est devenue plus lente, plus modérée, plus définie et ainsi plus accessible à la généralité des gens qu'ils soient d'un certain âge et d'une certaine lourdeur. Son mouvement régulier et toujours renouvelé se compose de trois pas, qui s'exécutent sur le pied plat et non sur le bout du pied, comme autrefois.

On commence à danser la "Valse," le monsieur en reculant le pied gauche, la dame en avançant le pied droit. Pour ne pas sauter et donner de l'ampleur, de la grâce et de la souplesse à la valse, il s'agit de bien rendre l'accent. L'accent, dans la Valse," est sur le deu-

xième temps. Il faut donc que ce deuxième temps soit plus long et plus accentué que les deux autres. D'ailleurs, en peu de mots, je vais donner la technique de la "Valse" et la façon de la pratiquer:

Commencez à reculer le pied gauche par un pas ordinaire, écartez le pied droit du pied gauche par un pas plus accentué, et rejoignez le pied gauche au pied droit en réunissant les deux talons ensemble. Après cette première mesure, continuez en faisant le contraire; avancez le pied droit, par un pas ordinaire, ecartez le pied gauche du pied droit par un pas plus prolongé et réunissez les deux talons ensemble, en joignant le pied droit au pied gauche. Avec ces deux mesures vous aurez exécuté un carré parfait. Alors, pratiquez ce carré avec attention, toujours en glissant le pied et en ayant soin de bien observer l'accent du deuxième temps, et avant peu, sur un parquet bien ciré et avec une bonne musique, vous pourrez rendre ce mouvement de la "Valse," qui berce, repose et fait rêver.

MENUET-OSTENDE
Danses de fantaisie.

VALSE, ONE STEP,
FOX TROT.

DANSES DE FANTAISIE

Parmi les danses de fantaisie qui sont encore au programme et qui se dansent surtout dans nos familles privées, je mentionnerai et expliquerai les suivantes:

La "Gavotte"

Pour danser la "Gavotte," le couple se tient vis-à-vis l'un de l'autre, comme dans la "Valse" et le "Two-Step." Le cavalier fait un pas de côté en écartant le pied gauche et en le faisant suivre immédiatement du pied droit, puis il repète une seconde fois ce double pas. La dame, de son côté, fait la même figure avec le pied opposé. Après quoi le cavalier fait quatre pas de marche en avançant parallèlement à la dame qui fait quatre pas de marche en reculant. Ils finissent par quatre pas de "Two-Step," trois en tournant à droite et le quartième à l'inverse.

Le "Bellfield"

Dans le "Bellfield," le cavalier tient sa dame par la main gauche. Il tend la jambe gauche en avant, touche le parquet avec le

talon, reporte aussitôt le bout du pied en arrière puis fait un pas de "two-step" en avançant, plus quatre pas de marche, après quoi il retourne sur ses pas en faisant les mêmes figures avec le pied opposé; il se trouve placé vis-à-vis sa dame qui a fait la partie contraire; ils font alors quatre pas glissés sur la gauche du cavalier, deux "two-step" à droite, suivis de deux "two-step" à l'inverse qu'ils terminent par quatre autres pas glissés sur la droite du cavalier.

Le "Spanish Boston"

Le "Spanish Boston" se danse sur la valse. Le cavalier tient sa dame par la main gauche comme dans le "Bellfield." Il fait un pas du pied gauche en tournant le dos à sa dame puis il tire deux pas glissés en revenant à son point de départ. Il fait alors un pas du pied droit en se tournant pour faire face à sa dame cette fois, puis revient de nouveau à son point de départ, par deux pas glissés. Alors, placé vis-à-vis la dame, ayant fait la partie contraire, ils balancent deux mesures de valse, font un tour de valse seul chacun de leur côté puis se rejoignent pour finir par un tour de valse ensemble.

"Ostende"

Dans l'"Ostende," le couple se tient les mains entrecroisées. Les deux partenaires partent tous les deux du pied droit. Ils font trois temps à pas courts, au quatrième ils lèvent le pied gauche. Ils repartent du pied gauche, font encore trois temps et au quatrième ils lèvent le pied droit. Ils font alors quatre pas de marche en glissant; puis, se tenant par la main gauche, placés vis-à-vis, ils font trois pas en se rencontrant, lèvent le pied au quatrième; ils passent de la main gauche à la main droite, font les même figure et finissent par quatre pas de marche avec le même mouvement tournant.

"Oxford Menuet"

Vous commencez à danser l'"Oxford Menuet en tenant votre dame par la main gauche. Faites trois pas de marche lente, bien accentuée et saluez au quatrième. Tournez et revenez encore par trois pas de marche et saluez. Ensuite, croisez le pied gauche devant le pied droit et le pied droit devant le pied gauche et faites un tour en quatre temps chacun de votre côté. En vous tenant par les mains, balancez deux mesures, faites quatre pas glissés à votre

droite, balancez encore deux mesures, faites quatre pas glissés à gauche et finissez par deux "two-step" quatre glissades à gauche et deux autres pas de "two-step" et quatre glissades à droite.

Nous sommes heureux de constater, en passant, que ces danses redeviennent plus en faveur auprès du public, et ce n'est que justice, ce sont des danses élégantes, bien définies et à la portée de tout le monde. Et, tout en donnant aux danses nouvelles leur part de mérite, ces anciennes danses, si précises sont bien faites pour plaire à la majorité des amateurs.

DANSES CARREES

Il me reste à donner une explication des danses carrées. Le "Valse-Lancier," d'abord, qui est encore très en usage, et le "Sarotoga-Lancier," qui est peu dansé, il est vrai, mais qui par sa valeur mériterait d'être mis au programme plus souvent.

Les danses carrées se dansent à huit personnes, c'est-à-dire par quatre couples formés en carré et se faisant vis-à-vis.

Pour faire mieux comprendre l'énoncé des danses carrées, je vais d'abord donner l'explication des termes de danses et ensuite j'expliquerai les danses elles-mêmes.

EXPLICATION DES TERMES DE DANSE

La Partie Principale d'une Salle

La partie principale d'une salle dépend beaucoup de la manière dont elle est disposée; cependant, il est généralement admis que la partie première est le bout où se trouve l'orchestre.

Premiers Couples

Les premiers couples sont ceux qui sont placés sur le long du parquet d'une salle.

Derniers Couples

Les derniers ou seconds couples sont ceux qui sont placés sur le travers du parquet de la salle.

La Présentation

Faire la présentation consiste pour deux ou plusieurs couples opposés à marcher trois pas en allant à la rencontre l'un de l'autre et à retourner à leur place en faisant trois pas de reculons.

La Chasse

Faire la chasse pour deux partenaires consiste à se placer face à face l'un de l'autre, à avancer et à reculer trois pas en se rencontrant en sens inverse.

La Chaîne des Dames

La chaîne des dames se fait ainsi: deux dames faisant partie des deux couples qui sont à l'opposé l'un à l'autre, s'avancent au milieu, se rencontrent en se donnant la main droite,

vont contourner leurs vis-à-vis, reviennent se rencontrer de nouveau au milieu en se donnant encore la main droite et vont contourner leurs partenaires.

Double Chaîne des Dames

La double chaîne des dames, comme le mot "Double" l'indique, s'adresse aux quatre dames du set au lieu de deux. Les quatre dames s'avancent au milieu, se rencontrent en se donnant la main droite, formant ainsi une croix. Elles vont contourner leurs vis-à-vis respectifs, reviennent se rencontrer de nouveau au milieu en se donnant encore la main droite, formant une nouvelle croix, et vont contourner leurs partenaires.

La Grande Chaîne

Pour faire la grande chaîne, chacun donne la main droite à son partenaire, marche droit en avant, présentant alternativement la main droite et la main gauche à ceux qu'il rencontre jusqu'à ce que les deux partenaires se rejoignent.

La Ronde

Faire la ronde consiste à se prendre tous par la main en forme de cercle et à tourner dans le même sens.

Les Coins

Faire les coins consiste à exécuter la présentation une fois (les dames avec leurs voisins de droite, les messieurs avec leurs voisines de gauche) et à faire un tour par les mains avec ces mêmes voisins.

DANSES CARREES

Explication des Figures

Le Valse-Lancier

1ère Figure.—Les Premiers Couples font la Présentation.

Ils avancent de nouveau au centre, saluent leur compagnie, changent de partenaires et valsent (les messieurs en allant à leur place.)

Tout le monde fait les coins.

Les premiers couples répètent.

Les derniers ou seconds couples reprennent le tout.

2ème Figure.—Les premiers couples font la Présentation.

Les deux dames des premiers couples avancent au centre, font face à leurs partenaires et les saluent. Les quatre partenaires font alors

La Chasse. Ils saluent de nouveau puis valsent (les dames avec leurs voisins de droite, les messieurs avec leurs voisines de gauche).

Les premiers couples répètent.

Les derniers ou seconds couples reprennent le tout.

3ème Figure.—Les premiers couples font la Présentation. Ils avancent de nouveau, saluent leurs partenaires et valsent avec eux en allant à leur place.

Les dames des premiers couples font la Chaîne des Dames.

Les premiers couples répètent.

Les seconds couples répètent le tout.

4ème Figure. — Tout le monde fait La Grande Chaîne.

Le premier couple valse, après quoi tous se mettent en ligne, font la marche, se séparent en faisant un demi-tour et viennent se rejoindre au centre (les dames d'un côté, les messieurs de l'autre.)

Tous font la présentation et reviennent à leur place respective.

Cette figure se répète quatre fois.

SARATOGA-LANCIER

Toutes les Figures se Donnent 4 Fois

1ère Figure.—Les premiers couples font la Présentation avec les couples de droite. Ils avancent de nouveau, tournent par les mains.

Les premiers couples traversent les couples de droite en passant au centre, puis retournent à leur place en laissant passer les derniers couples au centre. Tous font Les Coins.

Les premiers couples répètent à gauche.

Les derniers couples reprennent le tout.

2ème Figure.—Tous font La Présentation. Les dames avancent de nouveau au centre, font face à leurs partenaires et saluent. Les messieurs avancent au centre à leur tour, font face à leurs compagnies, saluent, puis dansent le Two-Step ou Polka, en retournant à leur place.

Cette figure se répète quatre fois.

3ème Figure—Les quatre couples se tenant par la main font la Grande Présentation, et saluent. Les dames font la Double Chaîne.

Cette figure se répète quatre fois.

4ème Figure. — Tous font la Grande

Chaîne, font demi-tour, reviennent sur leurs pas et dansent le Two-Step.

Tous se mettent en ligne, font la marche en se séparant, se rencontrent au centre puis font la présentation, (les dames d'un côté, les messieurs de l'autre), puis retournent à leur place.

Cette figure se répète quatre fois.

Je terminerai ce recueil de conseils et d'observations pratiques par les paroles éloquentes qu'un expert célèbre dans l'art chorégraphique nous a données sur la danse, comme hygiène et comme complément de l'éducation. Voici ce qu'il en dit:

"La danse est un exercice excellent si elle est pratiquée modérément. C'est le régime le plus propre à nous débarrasser de toute graisse inutile et à nous assouplir. Je ne saurais assez recommander aux personnes qui par suite d'un manque de pratique sportive ou par mauvaise disposition naturelle manquent de souplesse de se livrer à quelques petits exercices préparatoires. Ce sont les reins surtout qu'il est essentiel de "briser" et d'assouplir. Tous les exercices susceptibles de faire travailler les reins et les jambes sont donc indispensables. Je vais

vous donner deux exemples d'exercices salutaires.

1°. Debout, les pieds joints, les poings posés sur les hanches, rejeter le buste en arrière, en jouant la cambreuse des reins autant qu'il est possible. Dans cette position et sans bouger le bassin, les jambes et les pieds qui forment pivot, faire exécuter au buste un mouvement circulaire se penchant à droite, devant, à gauche, en arrière et ainsi de suite.

2°. Debout, les talons joints, fléchir plusieurs fois les genoux de manière à s'asseoir lentement sur les talons, puis se relever lentement. Exécutez ces mouvements dix minutes seulement par jour et vous verrez ce que peut un entraînement raisonné et la pratique régulière d'exercices tout modérés qu'ils soient.

Ne vous découragez pas dès vos premiers balbutiements chorégraphiques si les résultats n'en sont pas exceptionnellement brillants. Il n'est pas d'art, fut-il d'agrément, qui ne demande beaucoup de travail et beaucoup de pratique.

Maintenant, je suis absolument partisan de la danse dans le but de perfectionner l'individu. Un homme qui ne sait pas danser est, à mon

avis, un être incomplet au même titre qu'un homme qui ne sait pas se servir de ses mains. Et puis, quel exercice peut mieux que la danse communiquer à la démarche, aux mouvements la grâce, l'art des gestes aisés et sobres, l'élégance d'une tenue sans raideur, et, enfin, entretenir ou développer la souplesse. Cela vaut qu'on la pratique et tous les gens qui cherchent à se perfectionner au point de vue physique ne peuvent pas trouver de meilleurs exercices que la danse. S'ils sont doués d'un certain sens artistique, d'une certaine sensibilité, ils y trouveront d'intimes joies et même des émotions profondes, car la danse bien comprise peut être une façon très complète d'éprouver et de traduire le rythme de la couleur musicale.